

L'EFT

Par Evelyne Josse, psychologue-psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève, EFT), www.resilience-psy.com

L'Energy Psychology (en français, Psychologie Energétique) regroupe un ensemble de techniques psychothérapeutiques axées sur l'équilibre et l'harmonisation corps/esprit. L'EFT est une de ces méthodes.

L'EFT est une méthode thérapeutique d'auto-guérison simple, rapide et efficace pour une grande diversité de problèmes. Elle permet aux patients d'expurger des émotions bloquées, de se libérer de croyances limitantes et de guérir de chocs émotionnels, parfois très anciens.

En 1980, Roger Callahan, un psychologue américain, met au point une technique qu'il nomme TFT, Thought Field Therapy (en français, selon les traductions, Thérapie du Champ Mental ou Thérapie du Champ de Pensée, TCM). Cette procédure laborieuse et complexe nécessite le concours d'un thérapeute.

En 1991, Gary Graig, un ingénieur de Stanford féru de psychologie, formé par Callahan à la TFT, crée l'EFT, l'Emotionnal Freedom Technique (en français, Technique de Libération Emotionnelle, TLE). L'EFT est une version simplifiée de la TFT. Elle allie une stratégie cognitive à des stimulations de zones énergétiques du corps (points de méridiens).

Tandis que le patient porte attention à sa souffrance, il tapote du bout des doigts des points précis du visage, du haut du corps et des mains.

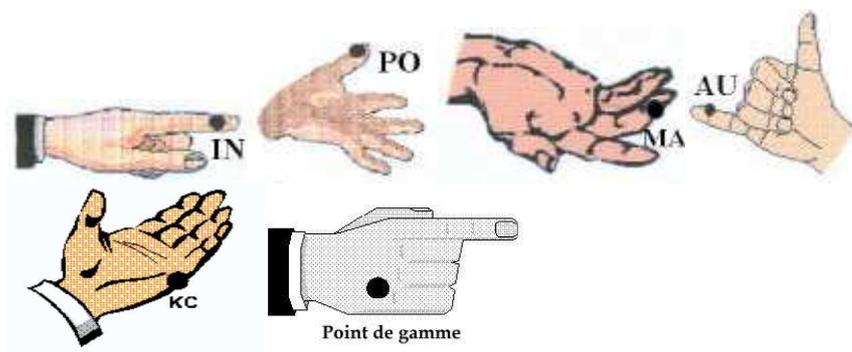
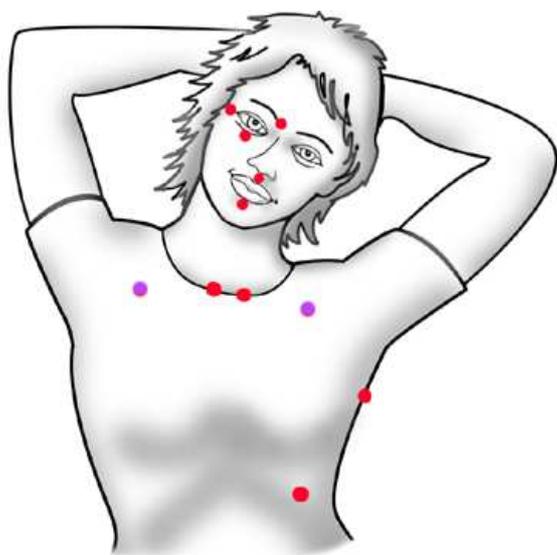
L'Energy Psychology part du postulat que notre corps est parcouru par des circuits énergétiques comparables à des circuits électriques. En temps normal, le courant passe et l'équilibre est harmonieux. Les chocs émotionnels viennent rompre cet équilibre car ils créent des obstacles bloquant le flux énergétique. Ces émotions négatives sont « enregistrées » et se manifestent ultérieurement sous forme de douleurs physiques, de maladies ou de souffrance émotionnelle. L'EFT traite ces perturbations en rééquilibrant le flux énergétique.

1. Les points

Voici la liste des points et leur abréviation :

DS - Début du sourcil
CO - Coin de l'oeil
SO - Sous l'oeil
SN - Sous le nez
ME - Menton
CL - Début de la clavicule

- SB - Sous le bras
- SS - Sous le sein
- PO - Coin de l'ongle du pouce
- IN - Coin de l'ongle de l'index
- MA - Coin de l'ongle du majeur
- AU - Coin de l'ongle de l'auriculaire
- PK - Point Karaté



2. La méthode

1. Choisir la difficulté à travailler

Choisissez un problème sur lequel vous voulez travailler : un souvenir précis, une émotion, une sensation, etc. Par exemple :

Je ressens telle sensation désagréable ou douloureuse dans mon corps.

J'ai peur de

Je me sens nerveux(se) face à ...

Je suis stressé à cause de ...

Vous pouvez également choisir de travailler une image ou une séquence d'un souvenir (dans ce cas, donnez un titre à ce film intérieur).

2. Évaluez l'intensité de la difficulté

Évaluez approximativement l'intensité de votre problème sur une échelle subjective de 0 à 10 où 0 signifie aucun problème et 10 le pire que ça puisse être. L'intensité est mesurée selon la façon dont vous vous sentez en ce moment.

3. La correction de l'inversion psychologique

L'idée de base est que le système énergétique corporel possède des polarités positives et négatives tout comme l'énergie électrique ou magnétique. On parle d'inversion psychologique lorsque la partie du champ énergétique liée à un problème a sa polarité inversée. La métaphore employée pour décrire ce concept est celle d'une pile mise à l'envers dans un appareil électrique. Le Dr. Callahan pense que les inversions psychologiques causées par la négativité de certains problèmes peuvent être neutralisées par une affirmation positive.

Pour corriger l'inversion, dites l'affirmation suivante, à haute voix, 3 fois d'affilée, tout en tapotant le point karaté : « Même si j'ai ... (nommer votre problème), je m'aime et m'accepte complètement. »

4. La séquence complète

Choisissez une phrase de rappel. Cette phrase est une version raccourcie de l'affirmation employée lors de la correction de l'inversion psychologique, par exemple, « cette sensation désagréable, cette douleur, cette peur, ce stress, etc. ». Cette courte phrase vous garde en contact avec le problème que vous voulez éliminer.

Tout en vous concentrant sur votre problème et en énonçant votre phrase de rappel, tapoter environ sept fois chacun des points énergétiques suivant : Début du sourcil - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Menton - Début de la clavicule - Sous le bras - Sous le sein - Coin de l'ongle du pouce - Coin de l'ongle de l'index - Coin de l'ongle du majeur - Coin de l'ongle de l'auriculaire - Point Karaté

5. Vérification de l'intensité du problème

Si l'intensité a diminué mais persiste, poursuivez avec une seconde séquence de tapotement.

6. La deuxième séquence

Modifiez votre phrase préparatoire, par exemple :

Même si je ressens ce reste de sensation désagréable ou douloureuse, je m'aime et je m'accepte complètement.

Même si j'ai un reste de peur de , je m'aime et je m'accepte complètement.

Même si je me sens encore un peu nerveux(se) face à ... , je m'aime et je m'accepte complètement.

Répétez trois fois votre nouvelle phrase préparatoire en tapotant le Point Karaté.

7. La séquence

Modifiez votre phrase de rappel, par exemple, "reste de sensation désagréable, reste de peur, reste de stress, etc. » et tapotez les points : Début du sourcil - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Menton - Début de la clavicule - Sous le bras - Sous le sein - Coin de l'ongle du pouce - Coin de l'ongle de l'index - Coin de l'ongle du majeur - Coin de l'ongle de l'auriculaire - Point Karaté

8. Evaluer l'intensité du problème

Si le niveau est à 0, vous pouvez travailler un autre problème ou passer à la gamme des 9 actions.

9. La gamme des neuf actions

Ces actions rééquilibrent le cerveau en activant les deux hémisphères. Tout en vous concentrant sur votre problème, tapotez le point de gamme de façon continue en exécutant les neuf actions suivantes :

1. Fermez les yeux.
2. Ouvrez les yeux.
3. Sans bouger la tête, regardez en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens horlogique (comme si vous lisiez les chiffres de 12 à 12 sur une horloge).
6. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens inverse.

7. Fredonnez un petit air de musique.
8. Comptez à haute voix de 1 à 5.
9. Fredonnez à nouveau votre petit air.

Pour en savoir plus...

Animation d'une session EFT : Laissez-vous guider dans l'apprentissage des points EFT grâce à cette petite animation en temps réel : <http://coaching.technique-eft.com/session-animee.php>

“EFT, Emotional Freedom Techniques™ (Technique de libération émotionnelle), Un outil universel pour la guérison, LE MANUEL de Gary Craig, Traduction de la version 4, par Louise Gervais révisée par Isa Caron et Johanne Gauvin », téléchargeable gratuitement sur <http://www.wisdomofbeing.com/manuelfrançais.pdf>

“Recueil de Protocoles EFT », Collection guides pratiques EFT, Sophie Merle, <http://www.sophiernerle.com/recueil-de-protocoles-eft>

Sites à consulter :

www.energypsy.eu
www.energypsych.org
www.eft-therapy.fr
www.technique-eft.com
www.eftcornwall.ca
www.emofree.com
www.wisdomofbeing.com
www.sophiernerle.com
www.guerir-eft.com

Formations EFT :

Vous désirez apprendre cette méthode d'auto-guérison ? Vous êtes un professionnel de l'aide et vous désirez apprendre cette technique pour vous-même ou pour l'enseigner à vos patients ? Consultez les pages suivantes :

http://www.therapeutia.com/htm/formations_seminaires.html (formations en Belgique) et <http://www.eft-therapy.fr/EFTformations.htm> (formations en France).

Evelyne Josse, 2008
Psychologue
14 avenue Fond du Diable,
1310 La Hulpe, Belgique
WWW.resilience-psy.com